



Занятие по профилактике плоскостопия для родителей и детей подготовительной группы «Здоровые ноги»

Цель:

Провести совместную работу с родителями, для укрепления здоровья ребенка;
Укреплять и формировать свод стопы у детей.

Задачи:

Формировать у детей умение выполнять упражнение для укрепления свода стопы;
Развивать у детей двигательное творчество;
Продолжать учить детей держать равновесие;
Закреплять ранее изученные виды ходьбы, бега и основные виды движений;
Развивать двигательную активность, скорость ловкость, гибкость силу;
Учить создавать воображаемые картины;
Воспитывать желание заботиться о своём здоровье;
Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками и родителями в совместной двигательной деятельности

Оборудование:

Гимнастические скамейки, массажные дорожки, мелкие предметы для захватывания пальцами ног, обручи и коробочки, массажные мячи, аудиозапись «воздушная кукуруза», дорожка со следами, обручи, платочки и ленты по количеству детей, гимнастические палки, канат, массажёры, конверты, пирамидки, конструктор «лего», мячи небольшого диаметра (массажные), ватман, карандаши (восковые мелки).

Вступление (воспитатель):

Много неприятностей приносит ребенку плоскостопие: с ним связаны быстрая утомляемость, боли в области позвоночника, в тазобедренных суставах, в коленях и ступнях. В результате ребенок меньше двигается, старается больше сидеть, то есть не получает полноценной физической нагрузки. Требуются значительные условия, чтобы освободиться от этого недуга.

Причинами развития плоскостопия могут стать: наследственность, раннее вставание и ходьба, слабость мышц стоп, чрезмерное их утомление в связи с длительным пребыванием на ногах, чрезмерные нагрузки на ноги (например, при поднятии тяжестей или при повышенной массе тела), ношение «неправильной» обуви (на плоской подошве совсем без каблука, слишком узкой или широкой), а также ряд заболеваний (*рахит, полиомиелит, вывихи, подвывихи, переломы*). Длительная и чрезмерная нагрузка ведет к переутомлению мышц и стойкому уплощению стоп.

Предупреждением плоскостопия необходимо заниматься с раннего возраста. Для этого используются разные средства, общее укрепление организма: обеспечиваемое рациональным питанием, длительным пребыванием на свежем воздухе, разнообразными

движениями, подвижными играми, а также специальными мероприятиями для укрепления стопы.

Велико значение для профилактики плоскостопия правильно подобранная обувь. Размер ее должен точно соответствовать форме и индивидуальным особенностям стоп, предохранять их от повреждений, не затруднять движений.

Предупредить плоскостопие можно также подбором специальных упражнений, способствующих развитию и укреплению мышц голени, стопы и пальцев.

Ход занятия:

Ведущая: Получен от природы в дар,
Не мяч и не воздушный шар,
Не глобус это, не арбуз,
Здоровье, очень хрупкий груз.
Чтоб жизнь счастливую прожить,
Здоровье нужно сохранить.

Ребята, сегодня к нам на занятие пришли ваши родители, давайте с ними поздороваемся (здороваются). Говорить друг другу «здравствуй» – это значит желать здоровья. А как можно сберечь здоровье? Что для этого нужно делать?

Дети:

Нужно заниматься спортом, выполнять правила личной гигиены и т. д.

Ведущая:

Правильно, вот сегодня мы и отправимся за здоровьем на остров с необычным названием - «Здоровые ноги». Сегодня мы закрепим упражнения по профилактике плоскостопия, будем тренировать и развивать мышцы и связки стопы физическими упражнениями, закаливанием и самомассажем. А чтобы ощущать себя здоровыми и весёлыми нашим девизом будут заветные слова: *«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»*. А наших родителей мы возьмём с собой.

Ведущая:

Ребята, как вы думаете, для чего нужны нам ноги?

Дети:

Чтобы ходить, бегать, прыгать и т. д.

Ведущая:

Правильно, а основой наших ног является стопа.

Стопа – это фундамент и опора нашего тела, и любое нарушение развития может отражаться на осанке. А при деформации стопы – появляется плоскостопие

Вводная часть:

Дети и родители строятся в парах друг за другом.

Инструктор:

Все готовы?

Тогда отправляемся на наш остров. По пути нам встретятся разные животные.

1. Ходьба на носочках, руки вытянуты вверх.

«Сначала нам повстречался жираф».

2. Ходьба на пяточках.

«Желтогрудые цыплятки зашагали все на пятках».

3. Ходьба в полуприсяде, руки на коленях.

«А вот малые гусятки зашагали по порядку».

4. Ходьба на наружной стороне стопы, руки на поясе.

«Мишка важно так шагает, на бок лапы расставляет».

5. Ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе.

«Цапля важно прошагала, ноги высоко держала».

6. Прыжки на двух ногах.

«Испугался воробей и запрыгал от зверей».

7. Дети изображают, как они захватывают пальцами ног песок на пляже.

«Подходим к острову. Вот пляж нашего острова с тёплым песочком»

Инструктор:

Вот мы и добрались до нашего острова.

Основная часть:

Инструктор:

Представьте себе, что мы с вами маленькие волшебники и сейчас начнём творить маленькие чудеса. Мы будем превращать наши ножки в разных добрых и весёлых сказочных зверушек. Итак, начнём.

(Выполнение комплекса упражнений без предметов из И. п. сидя на полу.)

На нашем острове живёт уточка с маленькими пушистыми утятами. Вот утятки стали подрастать и пришла пора научить их плавать. В одно прекрасное утро мама утка повела детишек к реке.

1. *«Утята шагают к реке»*

И. п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади.

Ходьба на месте, не отрывая носков от пола. (5-6 раз по 2 подхода)

А Уточка наша ходит вразвалочку – спотыкалочку.

2. *«Уточка ходит вразвалочку – спотыкалочку»*

И. п. - то же.

1-2-поднимая внутренние своды опереться на наружные края стоп. (5-6раз по 2 подхода).

Утята встретили по дороге гусеницу

3. *«Гусеница»*

И. п. - то же.

Ползающие движения стоп вперёд и назад с помощью пальцев ног.

Вдруг утята стали отставать, пока рассматривали гусеницу, и мама стала их звать.

4. *«Утка крикает»*

И. п. – то же.

Отрывая пятки от пола развести их в стороны (клюв открылся, произнести «кря-кря» (5-6раз по 2 подхода.)

И вот они пришли к реке.

5. *«Утята учатся плавать»*

И. п. – сидя выпрямив ноги, руки в упоре сзади, носочки тянем.

Попеременное сгибание-разгибание левой и правой стоп (5-6раз по 2 подхода.)

Утятам очень понравилось плавать. И с тех пор они каждый день ходят на речку.

И на речке они встречают разных животных, которые тоже живут на нашем острове.

(Выполнение комплекса упражнений с предметами из И. п. сидя на полу.)

1. *«Крокодил»*

Злой зубастый крокодил

Чуть меня не проглотил

Что увидит - поедает

Ничего не оставляет
(дети и родители стараются скатать ленту пальцами ног)

2. «Ловкие ноги»

Шарики разные

Ловко возьмите

Быстро в коробочку

Их положите

(дети и родители собирают пальцами ног мелкие предметы, разложенные в обруче и складывают их в коробочку)

3. «Котята играют с массажными мячиками»

Мячики цветные

Между ног зажали

С ними как котята

Весело играем

(Под музыку «воздушная кукуруза» дети и родители делают массаж стопы)

1. И. п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, мяч под стопами.

Катать мяч вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.

2. И. п. - то же.

Катать мяч вправо-влево двумя стопами вместе и поочередно.

3. И. п. - то же.

Круговые движения двумя стопами вместе и поочередно, вращая мяч вправо и влево.

4. И. п. - лежа на спине, руки внизу, мяч между лодыжками.

1-2 - ноги вперед, поднимая мяч и удерживая его стопами.

3-4 - и. п.

5. И. п. - сидя ноги врозь, мяч внутри на полу у носка правой.

Движением носка внутрь одной стопы перекатить мяч к другой стопе и наоборот.

4. «Обезьянки»

Шалунишки обезьянки

Так резвятся на поляне

Раскидали всё на зло

Вот так нам не повезло

(дети и родители собирают пальцами ног разбросанные по полу платочки, ленточки.)

Инструктор:

А теперь мы отправимся на поляну для игр. Чтобы туда попасть нам необходимо преодолеть препятствия.

«Едем на велосипеде»

Ребенок и родитель садятся напротив друг друга на не большом расстоянии, руки в упоре сзади. Стопами ног ребенок упирается в стопы родителя. Родители и ребенок выполняют поочередные движения, имитируя езду на велосипеде.

«Болото» – ходьба по следовой дорожке

«Через ручей» - ходьба приставным шагом по гимнастической палке.

«Змейка» – ходьба приставляя носок к пятке, руки в стороны.

«По мостику» - ходьба по гимнастической скамейке на носочках.

«По канатной дороге» - ходьба по канату приставным шагом.

«По узенькому мостику» - ходьба боком, обхватывая носками ног края гимнастической скамейки.

«По колючим дорожкам» - ходьба по дорожкам здоровья.

«Карусель» - ходьба по обручу, руки на поясе.

«Много мелких камушков» - массаж стоп на массажёре (кто то в это время на «карусели»)

Вот мы и на полянке игр. Поиграем с родителями.

1. «Передай конверт»

Разделится на две команды. Каждая команда садится на пол в шеренгу, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях. Каждой команде дается конверт из плотной бумаги. Конверт захватывается большим и указательным пальцем ноги, затем поворачивая и выпрямляя ногу передается конверт следующему участнику. (можно передавать конверт не пальцами, а обеими ногами)

2. «Собери пирамидку»

Две команды (можно больше – по количеству пирамидок). Ногами собрать пирамидки.

3. «Построй свой дом»

Родители и дети рассаживаются на пол по парам друг против друга, руки в упоре сзади. Между ними в произвольном порядке рассыпаются детали от конструктора. Надо построить дом стопами ног.

4. «Поиграй с мячом»

Родители и дети садятся на пол друг против друга, руки в упоре сзади. Ноги согнуты в коленях, стопами ног удерживать мячик небольшого диаметра. Подняли ноги вверх и передавать мячик друг другу.

5. «Юные художники»

Ведущая загадывает загадки:

1. Бабка деда до обеда заставляла рисовать,
Ведь в красивую посуду щи приятней наливать (тарелка)

2. Белый – белый пароход над деревьями плывёт.
Если станет синим –синим, разразится сильным ливнем (облако)

3. Ну-ка, кто из вас ответит не огонь, а больно жжёт,
Не фонарь, а ярко светит, и не пекарь, а печёт (солнце)

4. Вот и улица, и дом, и труба на доме том.
Вот и мама у порога, а ведёт к нему (дорога)

(На огромном листе ватмана держа карандаш пальцами ног изобразить ответы на загадки.
Выполняют взрослые и дети одновременно)

Релаксация «Муравей»

Ведущая:

А теперь ребята ложитесь на пол, а родители ложитесь или присаживайтесь рядышком. Представьте себе, что вы лежите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой натягивайте носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушайтесь, на каком пальце сидит муравей (задержите дыхание). Сбросьте муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабьте ноги: ноги отдыхают. Ласковые руки ваших родителей, как ветерок, поглаживают ваши пальчики. (повторить 2-3 раза).

Релаксация «Волшебный сон»

Реснички опускаются,
Глазки закрываются.
Мы спокойно отдыхаем.
Сном волшебным засыпаем.
Наши руки отдыхают,
Ноги тоже отдыхают
Отдыхают. Засыпают.
Хорошо нам отдыхать
Но пора уже вставать!

И пора нам возвращаться в детский сад. Закрывайте глаза, раз – два – три – глазки закрывайте и в детский сад возвращайтесь.

Ведущая:

Ребята, вам понравилось на нашем острове «Здоровые ноги»? Что вам понравилось больше всего? Как вы думаете, можете вы сами сформировать правильную стопу или, наоборот, деформировать её?
Почему появляется плоскостопие?
Что нужно делать, чтобы стопа была хорошей?
(ответы ребят).

Ведущая обращается к гостям:

Мы продемонстрировали вам несколько видов упражнений для ног с детьми. Существует еще множество различных интересных упражнений и игр, но я думаю, что слишком много информации это тоже плохо, поэтому о других упражнениях и играх вы сможете узнать из памятки о профилактике плоскостопия предложенных вашему вниманию и на сайте нашего детского сада в рубрике: «спортивная площадка». Спасибо за внимание и участие в нашем мероприятии.

ДОБРОГО ЗДОРОВЬЯ ВСЕМ ВАМ И ВАШИМ ДЕТЯМ!